

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузяков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 20.05.2024 11:02:43
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058545a2938d7406d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 О.Н.
Кузяков

« 10 » 06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность: Информационные системы и технологии

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению: 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность: Информационные системы и технологии, к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  О.Ф. Данилов

«06» «06» 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3 13 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	УК-7. 3 13 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
	УК-7. 3 14 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	УК-7. 3 14 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни
	УК-7. У 13 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки.	УК-7. У 13 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки
	УК-7. У 14 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни..	УК-7. У 14 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.
	УК-7. В 14. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. В 14. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/1	0	68	0	4	зачёт
Заочная	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1

№ п/ п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего , час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	17	0	1	18	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	1	18	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	4	72		

- заочная форма обучения (ЗФО) - не реализуется
- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Обучение основам техники бега.
- Тема 1.2 Обучение технике низкого старта.
- Тема 1.3 Обучение технике высокого старта.
- Тема 1.4 Обучение технике поворота в беге.
- Тема 1.5 Обучение технике финиширования.
- Тема 1.6 Обучение основам техники прыжка в длину, с места.

Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
- Тема 2.2 Обучение технике передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Обучение технике подачи волейбольного мяча

Раздел 3. Баскетбол

- Тема 3.1 Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.4 Обучение технике бросков в баскетболе

Раздел 4. Общая физическая подготовка

- Тема 4.1 Обучение технике отжиманий от пола
- Тема 4.2 Обучение технике наклона
- Тема 4.3 Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
- Тема 4.4 Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
- Тема 4.5 Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

- Лекционные занятия** - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены
- Практические занятия**

Таблица 5.2.1

Таблица 3.2.1					
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	0	0	Основы техники бега
2		2	0	0	Обучение технике низкого старта
3		2	0	0	Обучение технике высокого старта
4		2	0	0	Обучение технике поворота в беге
5		2	0	0	Обучение технике финиширования
6		4	0	0	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
7	2	6	0	0	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
8		6	0	0	Обучение технике передачи волейбольного мяча
9		6	0	0	Обучение технике подачи волейбольного мяча
10	3	6	0	0	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
11		6	0	0	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
12		6	0	0	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
13		6	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
14	4	2	0	0	Обучение технике отжиманий от пола
15		2	0	0	Обучение технике наклона
16		2	0	0	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
17		2	0	0	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
18		2	0	0	Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа
	Итого:	68	0	0	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	1	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	1	0	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	1	0	0	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	1	0	0	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
Итого:		4	0	0		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения. (Таблица 10.1)

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения/А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность : Информационные системы и технологии

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1-2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	6
УК 7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3 13 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основ физической культуры и спорта, в формировании здоровьесберегающего поведения
	УК-7. 3 14 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	Не знает способы контроля и оценки физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы	В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
	УК-7. У 13 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и психофизической подготовки	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
	УК-7. У 14 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать нагрузку под контролем физической культуры и спорта	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать нагрузку под контролем физической культуры и спорта	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать нагрузку под контролем физической культуры и спорта	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать нагрузку под контролем физической культуры и спорта	Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативам и норм ГТО; индивидуально дозировать нагрузку под контролем физической культуры и спорта

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
		3	4	5	6
1	совершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.	контролем сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Допускает грубые ошибки	сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Допускает при этом незначительные ошибки	сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Допускает при этом незначительные ошибки
	УК-7. В 14. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств м и методов физической культуры и спорта с учётом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора техники рационального подбора индивидуальных форм, средств м и методов физической культуры и спорта с учётом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств м и методов физической культуры и спорта с учётом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств м и методов физической культуры и спорта с учётом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Код, направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль): Информационные системы и технологии

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	30	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт[сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	30	100	+
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8292-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/394114	ЭР*	30	100	+
4	Хромина С.И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2018. — 114 с. — Режим доступа: http://webirbis.tsogu.ru/	25+ ЭР*	30	100	+

ЭР* - электронный ресурс без ограничения числа одновременных подключений к ЭБС.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

_____ 2019 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова

_____ 2019 г.

